Une alimentation saine pour un bon bulletin de santé

Réveillez-vous! Il est temps de déjeuner.

Faites le plein au déjeuner!

Au déjeuner, vous faites le plein pour les activités de la journée, et vous alimentez le cerveau, ce qui vous permet de mieux vous concentrer et d'avoir plus d'énergie pour apprendre. Par ailleurs, le déjeuner contribue à équilibrer vos besoins énergétiques quotidiens et à maintenir votre état de santé.

Profitez d'un déjeuner équilibré :

- Essayez de consommer des aliments provenant d'au moins 3 des 4 groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.
    - P. ex. : Yogourt nature garni de fruits frais et de granola (ou de céréales à faible teneur en sucre, comme les Cheerios ou les All-Bran Buds)

Consultez le site Saine Alimentation Ontario pour obtenir des idées de déjeuner!
http://www.eatrightontario.ca/fr/Recettes/Dejeuner.aspx

Est-il difficile de trouver le temps de déjeuner?

La planification peut vous aider à trouver le temps de déjeuner :

- Le soir, prévoyez ce que vous mangerez au déjeuner le lendemain.
- Préparez à l'avance les ingrédients qu'il vous faudra.
    - P. ex. : En fin de semaine, faites bouillir et écalez des œufs de la semaine; coupez des légumes ou lavez des fruits la veille, etc.
- Dressez la table du déjeuner après le souper.
- Le soir, préparez les dîners du lendemain afin d'avoir le temps de déjeuner le matin.

Mise en garde : Certaines recettes ou suggestions d'aliments pourraient ne pas convenir aux personnes souffrant d'allergies. Veuillez vérifier auprès de votre école pour savoir quels aliments ne sont pas tolérés dans la salle de classe.

2015-2016

Idées pour le déjeuner!

Conseil *Incorporez dans votre régime des* ***aliments à grains entiers*** *(pains/céréales/craquelins)* ***+*** *des* ***aliments riches en protéines*** *(viandes, œufs, noix, fromages)* ***+*** *des* ***produits laitiers*** *(lait, yogourts, fromages)* ***+*** *des* ***fruits et légumes***

1. Œufs (préparés à votre goût) OU beurre d'arachides OU fromage sur une rôtie, une brioche, un bagel de grains entiers OU dans une tortilla. Ajoutez un verre de lain et un fruit.

2. Céréales froides (à faible teneur en sucre) ou chaudes avec lait et garnies de fruit. Essayez de préparer du gruau instantané avec du lait plutôt que de l'eau pour une meilleure valeur nutritive.

3. Parfait aux fruits, au yogourt et au granola. Variez les choses – ajoutez du fromage cottage plutôt que du yogourt.

4. Bagel rôti avec fromage à la crème léger.

5. Idées pour sandwichs : au fromage fondant, au beurre d'arachides et à la banane, aux oeufs brouillés.

6. Yogourt ou lait, barre de granola ou muffin et/ou fruit.

Muffins à la citrouille

Donne 6 muffins. Temps de préparation : 15 min. Temps de cuisson : 20 à 25 min.

Source : http://www.wrha.mb.ca/healthinfo/prohealth/nutrition/files/Nutrition_2.pdf

Ingrédients :

1 œuf*
¼ tasse de lait**
¼ tasse de citrouille en conserve
2 c. à table d'huile
¾ tasse de farine de blé entier
¼ tasse de sucre
1 c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de cannelle
¼ tasse de raisins secs

Mode d'emploi :

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Battre l'œuf.
3. Dans un bol, incorporer le lait, la citrouille et l'huile.
4. Dans un autre bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le sel et la cannelle.
5. Incorporer la préparation liquide aux ingrédients secs et brasser.
6. Ajouter les raisins.
7. Mettre des caissettes en papier dans un moule à muffins et remplir les cavités aux 2/3.
8. Faire cuire pendant 20 minutes. Laisser refroidir et savourer!

*En cas d'allergie, remplacer l'œuf par 1/2 banane moyenne, ¼ tasse de compote de pommes OU un mélange de 1 c. à table de graines de lin moulues et 3 c. à table d'eau chaude (laisser reposer pendant 1 minute).
**En cas d'allergie, remplacer le lait par une boisson au soja enrichie.

*Pour d'autres idées de substitution, consulter le bulletin portant sur les allergies (numéro de septembre).

Pour vous informer sur d'autres sujets liés à la nutrition, consultez la section « Nouvelles » du site www.southernhealth.ca, communiquez avec Info Santé au 1 888 315-9257, ou composez le 1 877 830-2892 pour parler à un(e) diététiste.

Équipe des services de nutrition Tél. : (204) 428-2736
Document rédigé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud